



【テーマ】

- 最大心拍数測定！！
- 今の实力を知る
- ペダリングスキルの向上

準備期B

FTP

ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-up	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
Drill	5' 00" ×	1	60%~70%	/	3	1分ずつ ケイデンス 80-90-100-110-120	05:00
	0' 30" ×	1	70%~80%		4	10秒ずつビルドアップ	00:30
	0' 30" ×	1	80%~		7	バースト VO2MAX	00:30
Rest	3' 00" ×	1	~60%	/	2	リカバリー	03:00
	2' 00" ×	1	70%		3	ケイデンス90回転 ギア確認	02:00
	3' 00" ×	1	~60%	/	2	リカバリー	03:00
	2' 00" ×	1	75%		4	ケイデンス90回転 ギア確認	02:00
	3' 00" ×	1	~60%	/	2	リカバリー	03:00
	2' 00" ×	1	80%		5	ケイデンス90回転 ギア確認	02:00
メイン	3' 00" ×	1	~60%	/	2	リカバリー	03:00
	20' 00" ×	1	100%		8	全力！！！！ ケイデンス90回転 15分経過してまだいける！→ケイデンス95~100回転にアップ ラスト2分まだまだいける！→そのケイデンスでギアを上げて	20:00
<p>※年内ラストがんばりましょう！！！！！！</p>							
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:54:00